



令和8年6月0歳児(完了期)予定献立表

佐倉市役所こ

日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料	日	曜日	昼食	午後おやつ
1	月	軟飯 焼き肉 粉ふき芋 青梗菜のスープ	バナナ 南瓜ポーロ	米 牛肉 豚肉 玉葱 人参 ビーマン 大蒜 生姜 砂糖 油 ごま じゃが芋 青のり 味噌 青梗菜 バナナ	16	火	軟飯 かれの煮魚 いんげんのごま和え みそ汁(青梗菜・玉葱)	キャロット ケーキ
2	火	軟飯 魚のソテー ビーフンいため すまし汁(茱・えのき 茸)	豆乳 くずもち	米 からすがれい 砂糖 油 砂糖 7/11 力入 人参 キャベツ 椎 えのき茸 ビーフン 片栗粉 豆乳 きな粉	17	水	軟飯 肉団子煮 法蓮草のソテー 五目みそ汁	ベビーせん ビスケット
3	水	軟飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 法蓮草とツナの和え物 みそ汁(大根・人参)	ベビーせん ビスケット	米 生揚げ 人参 油 玉葱 大蒜 生姜 豚肉 砂糖 味噌 レモン ツナ 法蓮草 大根 味噌	18	木	軟飯 おかか和え 生揚げのみそチーズ焼き すまし汁(水菜・蒲鉾)	いちご ジャムサンド
4	木	食パン コールスロー 煮込みハンバーグ パスタスープ	フライド ポテト	パン 豚肉 牛肉 油 玉葱 パン粉 豆乳 砂糖 胡瓜 キャベツ 人参 功口 じゃが芋	19	金	軟飯 とりそぼろ煮 醤油フレンチサラダ みそ汁(小松菜・玉葱)	林檎ゼリー 南瓜ポーロ
5	金	軟飯 肉団子 しらす和え みそ汁(青梗菜・人参)	ベビーせん クリームソフト ビスケット	米 鶏肉 片栗粉 砂糖 法蓮草 人参 しらす干し 青梗菜 味噌	20	土	煮込みスパゲティ オレンジ	
6	土	煮そうめん オレンジ		そうめん 人参 玉葱 鶏肉 鰹節 オレンジ	22	月	そぼろまぜご飯 ツナサラダ みそ汁(もやし・舞茸)	サクサク クッキー
8	月	軟飯 松風焼き グリーンサラダ すまし汁(豆腐・長葱)	オレンジ ビスケット	米 豚肉 牛肉 玉葱 パン粉 玉葱 ごま 胡瓜 油 パン粉 葱 豆腐 味噌 オレンジ	23	火	食パン チキンサラダ ミートボールソース	オレンジ 南瓜ポーロ
9	火	ミートソーススパゲティ 胡瓜とツナの和え物 小松菜スープ	鮭こぶご飯	スパゲティ 豚肉 牛肉 油 玉葱 人参 胡瓜 ツナ レモン 小松菜 鮭 昆布 米	24	水	軟飯 鮭のパン粉焼き 法蓮草のナムル コーンスープ	ぶどう寒天
10	水	軟飯 みそ肉じゃが 納豆和え すまし汁(青梗菜・えのき茸)	動物ビスケット ベビーせん	米 豚肉 法蓮草 油 じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 納豆 味噌 青梗菜 えのき茸	25	木	軟飯 肉と野菜の炒め煮 磯香和え みそ汁(キャベツ・人参)	ベビーせん ビスケット
11	木	軟飯 野菜炒め 豆腐のつくね焼き みそ汁(南瓜・玉葱)	いちご 蒸しパン	米 豆腐 鶏肉 玉葱 鶏卵 パン粉 油 砂糖 人参 ひじき 片栗粉 キャベツ しめじ 南瓜 豆乳 味噌 醤油 かつお節	26	金	軟飯 大根の甘酢和え 豆腐のオープン焼き すまし汁(玉葱・人参)	バイクド ポテト
12	金	軟飯 鮭の香味揚げ 春雨サラダ みそ汁(小松菜・人参)	南瓜ポーロ ベビーせん	米 鮭 青のり ごま 小麦粉 油 人参 春雨 胡瓜 砂糖 ごま油 味噌 小松菜	27	土	おじや 棒チーズ	
13	土	野菜入りおじや ヨーグルト		米 人参 玉葱 鰹節 ヨーグルト	29	月	軟飯 鶏そぼろ スパゲティサラダ 豚汁	ベビーせん 南瓜ポーロ
15	月	軟飯 米粉シチュー ひじきサラダ	メロン 南瓜ポーロ	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 米粉 胡瓜 豆乳 ひじき 油 メロン	30	火	軟飯 魚の磯辺焼き 小松菜の和え物 みそ汁(じゃが芋)	フルーツ ヨーグルト

※献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
※午後おやつは上記の献立以外に6ヶ月から12ヶ月は調整粉乳がつきます。

市販されているベビーフードには、さまざまな種類があります。それぞれの特徴を知たうえて上手に利用し、離乳食を作る時の参考にしましょう。気をつけたいのは赤ちゃんが食べる前に、大人がひと口食べて確認していただくことです。硬さや味付けはどうか、そして温めて与える場合には、熱すぎないように温度も確認しましょう。

主食、主菜、副菜をそろえるようになる2回食になった頃からは、使用するベビーフードの原材料表示を見て、同じ種類のものが偏らないように注意し、不足する分を手作りで補うようにすると良いですね。食品衛生上、瓶詰めやレトルト製品についても、食べ残したものは食べないよう気をつけましょう。





ども保育課

主な材料

米 からすがれい 油 味噌 砂糖 人参 ごま さやいんげん 青梗菜 玉葱 豆乳 おトク-ミツカ 油
米 鶏肉 パン粉 玉葱 砂糖 大根 法蓮草 人参 油 南瓜 油揚げ 味噌
米 生揚げ 玉葱 チーズ 人参 砂糖 しめじ 味噌 鰹節 小松菜 もやし 水菜 蒲鉾 パン 梅シロ
米 鶏肉 玉葱 砂糖 キャバツ 人参 法蓮草 油 小松菜 味噌
スバグティ 豚肉 玉葱 人参 チーズ オレンジ
米 鶏肉 砂糖 生姜 人参 胡瓜 ツナ 油 ノイック マネズ 舞茸 もやし 味噌 小麦粉
パン 小松菜 豚肉 牛肉 パン粉 鶏肉 トマト キハツ 油 玉葱 じゃが芋 オレンジ
米 鮭 ノイック マネズ パン粉 大蒜 法蓮草 もやし 砂糖 ごま油 コーン 玉葱 片栗粉 パゼ グレープジュース
米 鶏肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 法蓮草 えのき茸 胡瓜 のり キャバツ
米 豆腐 豚肉 葉葱 生姜 砂糖 片栗粉 大根 胡瓜 人参 玉葱 じゃが芋 大豆バター
米 人参 玉葱 じゃが芋 チーズ
米 鶏肉 砂糖 胡瓜 パグティ 人参 ごま 油 葱 大根 豚肉 牛蒡 味噌
米 からすがれい 味噌 小麦粉 青のり もやし 油 小松菜 鰹節 じゃが芋 油揚げ ハナナ みかん 豆乳ヨーグルト



ひつ
さん
そし

フー



